

**Institut Consulaire de Formation de Béziers**  
 Filière Hôtellerie & Restauration

Amphithéâtre  
 Rue de Chiclana - BP371  
 34500 BEZIERS CEDEX

Tél 04 67 809 709

**Informations et Inscriptions «Les Savoureux»**

Florence Molière, 04 67 809 713  
 florence.molier@beziers.cci.fr

[www.icf-beziers.fr](http://www.icf-beziers.fr)

**Accès**



*Les* **Savoureux**



**Atelier Gourmand**  
 ■ du samedi



**Flash Gourmand**  
 ■ du jeudi soir



## Atelier Gourmand

■ *du samedi*

En une matinée, apprenez à préparer avec Benoît Regues un repas épatant à déguster avec gourmandise.

- 8h45 Accueil autour d'un café-croissants.  
9h - 12h Atelier  
12h - 14h Dégustation du repas réalisé

15 (et 29 selon réservation) janvier 2011 :  
« Tout autour de la truffe », « VIP » : 90 €

- Œuf « bio » co...cotte cuit au bocal / truffe / jus de viande
- St jacques piquées au truffe/ coulis pomme de terre au beurre noisette
- Suprême de chapon Albufera....
- Brie au truffe....tout simplement
- Cœur coulant chocolat / chantilly à la truffe/ glace pruneaux Armagnac

12 et 19 février 2011  
« Tout à table... pour un repas de famille » : 70 €

- Beau Pâté de veau « tradition » / Mélanges herbes et de salades / jus de veau
- Un curry version Mer / condiments à picorer
- Beignet de banane/ vrai riz Madras
- Viennois chocolat en tasse / cookies « Laura TODD »®

19 mars et 16 avril 2011 : 70 €

- Fine gelée de crevettes grises et pomme verte
- Crémeux échalote / tempura de carotte
- Sur une choucroute de navet/dos de saumon au gout fumée
- Sauce gin /poivre
- Pain perdu coco/ banane rôtie/ ananas confit
- Glace rhum raisin

28 mai et 18 juin 2011 « L'Italie » : 70 €

- Minestrone.....
- Ravioles ricotta épinard
- Pesto Génoise / marmelade de tomate
- Saltimboca de veau, parme, sauge
- Condiment Osso Bucco/ risotto citron
- En tasse tiramisu....gelée café citron

2 et 9 juillet 2011 « Saveur d'ici » : 70 €

- Sur une idée d'une tartine façon Catalane
- Poivrons grillés/ anchois marinés/ thon à l'huile « maison » / œuf mollet
- Petites seiches à la plancha garnies d'une caponata
- Ganache de Pomme de terre / sauce « viergAgrume »
- Trace de yaourt grec battu.....fruits crus/cuits.....sorbet



## Flash Gourmand

■ *du jeudi soir*

Improviser des plats pour un dîner en tête à tête, entre amis, à partir d'un panier. Venez découvrir un à deux jeudi par mois une autre approche de la cuisine en suivant un atelier démonstration dans notre amphithéâtre cuisine.

1h : 18h30 à 19h30  
2h : 18h30 à 20h30

Jeudi 20 janvier 2011 : 1 Heure, 18 €

### Les légumes d'hiver

- Buche de chou au marron
- Pulp' de topinambour
- Carottes en cocotte liées chermoula
- Maki de choucroute pour poisson....

Jeudi 10 février 2011 : 1 Heure, 18 €

### Les agrumes

- Tian d'orange / mous' fromage blanc/ sablé
- Gratin de citron et gingembre confit
- Salade de clémentine / coulis toulon
- Fine gelée de muscat /cake citron et mous' citron vert

Jeudi 24 février 2011 : 2 Heures, 30 €

### Le cochon

- Filet mignon de porc à juste température, jus court
- Travers de porc « laquéépices »
- Civet de joue « vendangeur »
- Cote double de cochon aux épices / jus de boudin

Jeudi 24 mars 2011 : 1 Heure, 18 €

### 100 % pasta....

- Spaghetti bolo..... ou presque
- Tagliatelle fraîche aux cèpes
- Grosses pâtes farcies d'une daube de queue de bœuf
- Mac...gambas

Jeudi 21 avril 2011 : 2 Heures, 30 €

### Le chocolat

- Le fameux gâteau de « Nathalie » pas beau mais trop bon...
- Viennois chocolat/ crème mousses vanille
- Choco-caramel en deux textures
- Mi cuit.... mais au chocolat blanc/ sauce choco passion
- Espuma chocolat / brownies pour connaisseur

Jeudi 19 mai 2011 : 1 Heure, 18 €

### Asperges/petits pois/fèves... etc

- Crème glacée Vichysoise / légumes au vert
- Pana cota saumon/ guacamol petits pois pistou
- Feuilletée dorée / fricassée de légumes vert et morilles
- Dos de saumon mariné / mousseline petits pois wasabi

Jeudi 9 juin 2011 : 1 Heure, 18 €

### La fraise

- Charlotte aux fraises ou presque.....
- Choco feuilles fraise.....
- Fraises au vin / fromage blanc / nougat brisée et pistache
- Fraise et framboise par transparence

Jeudi 23 juin 2011 : 1 Heure, 18 €

### Tapas petite bouchée sous influence

- Déclinaison de petites bouchées version tapas, pinxo montadito.... croquette etc

Jeudi 7 juillet 2011 : 2 Heures, 30 €

### Plancha mania

- Cœur de canard / pate de datte aux épices
- Paillard' pizza de volaille
- Thon / copeaux de légumes / satay
- Seiche saveurs du sud

